

بیماری های مزمن انسدادی ریه:

بیماری تنفسی قابل پیش گیری ، قابل درمان وبا پیشروی آهسته است که ناشی از انسداد جریان هوا است و راه های هوایی ، بافت ریه و یا هردو را درگیر میکند مهم ترین عارضه ی تهدید کننده ان عدم کفایت تنفسی و نارسایی تنفسی است .

برای تشخیص این بیماری ممکن است پزشک معالج شما آزمایش خون ، آزمایش خلط ، سی تی اسکن ، تست عملکرد ریه (اسپرو متری) و نیز برونکوسکوپی درخواست نماید.

از جمله علایم این بیماری عبارتند از خلط زیاد ، تغییر رنگ خلط ، کاهش اشتها ، تنگی نفس پیشرونده ، طپش قلب ، درد عضلانی ، تهوع ، سرگیجه ، تغییر رنگ پوست و لکه لکه شدن پوست

این بیماری درمان قطعی ندارد ولی اصلاح شیوه ی زندگی لازم است . استفاده از داروهای خوراکی ، تزریقی ، استنشاقی ، اکسیژن درمانی و فیزیوتراپی کمک کننده خواهد بود.



راهنمایی: باید از عوامل محرک تنفسی پرهیز کنید که از جمله عبارتند از خوشبو کننده ها ، بخارات ناشی از مواد شوینده و رنگ ها ، حشره کش ها ، غذا ها و ادویه های خاص ، گرد و غبار ، سیگار ، گرده ی گل ها ، کرک و پشم حیوانات ، تماس شغلی با زغال سنگ و پنبه و غلات . در این ارتباط استفاده از هود و تصفیه کننده های هوا مفید است .

هوای تنفسی نباید خشک باشد . برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید . از حضور در محیط های آلوده به دود سیگار و اتومبیل باید پرهیز کنید . از استعمال سیگار اجتناب نمایید . از معاشرت با افراد مبتلا به بیماری های تنفسی و سرماخوردگی پرهیز کنید . استرس را با فعالیتهای مفید کنترل کنید . در هوای سرد یا آلوده از ماسک مناسب و شال گردن استفاده کنید .

از فعالیت شدید پرهیزید . دوره های فعالیت و استراحت خود را براساس سطح تحمل خود به تناوب تنظیم کنید . معمولاً صبح ها به علت تجمع ترشحات سطح تحمل پایین تر است . برنامه منظمی برای انجام ورزش با استفاده از نوار متحرک ، دوچرخه ثابت و یا پیاده روی تنظیم کنید . بهترین ورزش پیاده روی همراه با حرکات کششی است .

حین ورزش اکسیژن ، اسپری ها و داروها حتی المقدور در دسترس باشند . اگر حین ورزش دچار تنگی نفس و علائم هشداردهنده شدید سریعاً به پزشک مراجعه کنید .

در صورتی که مبتلا به بیماری های قلب و کلیوی نمی باشید و مجبور به محدودیت مایعات نیستید روزانه 6 تا 8 لیوان مایعات بنوشید . تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آنها را کاهش دهید . از دریافت مواد غذایی نفاخ ، چای پررنگ قهوه ، الکل ، نوشابه ، نمک اجتناب کنید . غذاهای نرم که جویدن آنها راحتتر است را میل نمایید .

رژیم غذایی پر پروتئین (گوشت ، لبنیات ، تخم مرغ) و پرکالری (سیب زمینی ، نان ، برنج ، ماکارانی) استفاده کنید . از ادویه های خاص ، کره بادام زمینی ، فندق و کنسرو ماهی اجتناب کنید . میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید

از مصرف مخدر ها ، خواب آور ها و آرام بخش ها خودداری کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

بیماری های مزمن انسدادی ریه



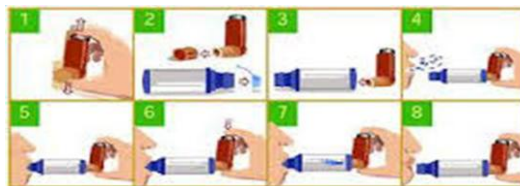
دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

داخلی 538

تنفس لب غنچه ای و تنفس شکمی را تمرین کنید. برای تنفس شکمی یک دست را روی قفسه سینه و یک دست را روی شکم قرار دهید و از طریق بینی طوری تنفس بکشید دست روی شکم بالا بیاید و سپس لب هارا غنچه کرده و به شکل فوت کردن و آرام هوای ریه را تخلیه کنید.

در صورت داشتن سرفه کمی به جلو خم شوید یک دم عمیق انجام دهید و یک تا دو ثانیه تنفس خود را حبس کنید و همراه با بازدم سرفه کنید و ترشحات را تخلیه کنید.



آدرس: قزوین ، مینودر ، کوی الهیه ، بلوار 22 بهمن مرکز آموزشی درمانی ولایت

با آرزوی سلامتی و بهبودی

اسپری ها را به روش صحیح و مطابق دستور پزشک معالج خود مصرف کنید.

به هنگام بروز حملات تنگی نفس آرامش خود را حفظ کنید و در صورت طولانی شدن علائم و عدم بهبودی با مصرف اسپری سریعاً به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

از کشیدن سیگار یا روشن کردن کبریت و فندک نزدیک به محل کپسول اکسیژن اجتناب کنید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع کنید:

تغییر رنگ و مقدار خلط ، افزایش سرفه ، افزایش خستگی ، افزایش تنگی نفس ، افزایش وزن ، ورم اندام ها ، تب و لرز ، درد قفسه سینه

در ابتدای پاییز و فصل هایی که آنفولانزا شایع است راجع به تزریق واکسن آنفولانزا و نیز لزوم استفاده از اکسیژن در مسافرت هایی هوایی با پزشک خود مشورت کنید .